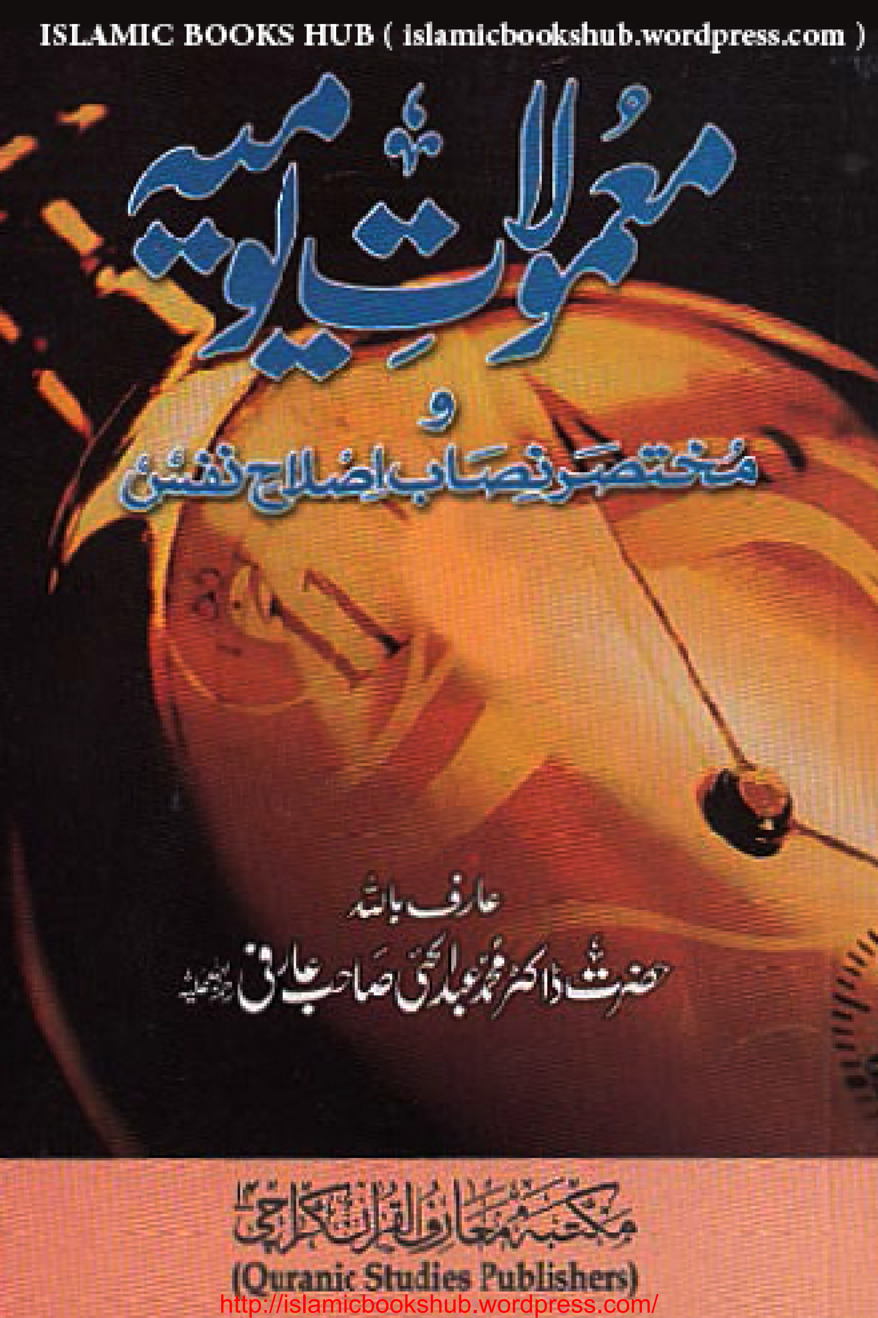


معمولاتِ یومیہ
و
مختصر نصابِ اصلاحِ نفس
عارف باللہ
حضرت ڈاکٹر محمد عبدالحی صاحب عارفی رحمۃ اللہ علیہ
مکتبہ معارف القرآن کراچی
(Quranic Studies Publishers)



maktabamaarifulquran.com
Compound Jamia Darul-Uloom Karachi,
Korangi Industrial Area, Post Code-75180,
Karachi - Pakistan.

باہتمام : [illegible]
طبع : [illegible]
مطبع : [illegible]
ناشر : مکتبہ معارف القرآن کراچی
(Quranic Studies Publishers)
فون : (92-21) 35031566, 35123130
ای میل : info@quranicpublishers.com
[illegible]@live.com
ویب سائٹ : www.maktaba-maarifulquran.com

ONLINE SHARIAH
www.SHARIAH.com

ملنے کے پتے

- Azhar Academy Ltd., 54-68, Little Ilford Lane, Manor Park London E-12, 5QA, U.K. Ph : +44-20-8911-[illegible]
- Darul Uloom Al-Madania, 182, Sobieski Street Buffalo, NY, 14212-U.S.A
- ادارۃ المعارف، جامعہ دارالعلوم کراچی
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم
الحمد للہ وکفی وسلام علی عبادہ الذین اصطفیٰ!

عارف باللہ حضرت ڈاکٹر عبدالحی صاحب عارفی مدظلہم العالی، حضرت مولانا اشرف علی صاحب تھانوی قدس سرہ کے وہ خلیفۂ خاص ہیں جنہیں اللہ تعالیٰ نے اس قحط الرجال کے دور میں دعوتِ دین اور خاص طور پر حکیم الامت حضرت مولانا تھانوی قدس سرہ کے فیوض و معارف کی نشر و اشاعت کے لئے منتخب فرمایا ہے۔ آپ ہر دوشنبہ کو ایک مجلسِ خصوصی میں تصوف و طریقت کی حقیقت اور اس کے مختلف نشیب و فراز پر اپنے مسترشدین کو مستفید فرماتے رہتے ہیں۔

دوشنبہ مورخہ ۱۲ر جمادی الثانیہ ۱۳۹۸ھ کو حضرت مدظلہم نے ایک بیان میں اصلاحِ نفس کے سلسلے میں روزانہ معمولات کا ایک مختصر مگر جامع نصاب اپنے متعلقین کو تلقین فرمایا، یہ نصاب چونکہ انشاء اللہ تعالیٰ سالکینِ طریقت اور طالبینِ حق کے لئے بجایت مفید ہے، اس لئے ہم خدام کا خیال ہوا کہ اس کو شائع کر دیا جائے۔ حضرت مدظلہم کی اجازت اور نظرِ ثانی کے بعد اس کو افادۂ خواص و عوام کے لئے شائع کیا جارہا ہے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو اس پر پوری طرح عمل پیرا ہونے کی توفیقِ کامل عطا فرمائے، آمین!

یکے از خدام حضرت عارفی مدظلہم
محمد تقی عثمانی عفی عنہ
خادم طلبہ دارالعلوم کراچی
رجب ۱۳۹۸ھ

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

تمہید

اَلۡحَمۡدُ لِلّٰہِ وَکَفٰی وَسَلَامٌ عَلٰی عِبَادِہِ الَّذِیۡنَ اصۡطَفٰی!

گزشتہ مجلسوں میں تصوف و طریقت کی حقیقت اور اس کے مبادی مختلف عنوانات سے بیان کرچکا ہوں، جس کا خلاصہ یہ تھا کہ اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو جو احکام یعنی اوامر ونواہی عطا فرمائے ہیں وہ دو قسم کے ہیں، بعض احکام انسان کے ظاہری اعمال سے متعلق ہیں، ان احکام کو عرفاً "شریعت" کہا جاتا ہے، مثلاً: نماز، روزے، حج، زکوٰۃ کا فرض ہونا، اور شراب، سود، بدکاری وغیرہ کا حرام ہونا۔ اسی طرح بعض احکام انسان کے باطنی اعمال سے متعلق ہیں، مثلاً: صبر، شکر، توکل، اخلاص وغیرہ کا فرض ہونا، اور حسد، بخل، ریاء، تکبر وغیرہ کا حرام ہونا، اور یہ بھی پہلے بیان ہوچکا ہے کہ اعمالِ باطنہ درحقیقت انسان کے اعمالِ ظاہرہ کی بنیاد ہیں۔ اگر انسان باطنی فضائل سے آراستہ ہو اور باطنی رذائل کی اصلاح کراچکا ہو تو اس کے اعمالِ

ظاہرہ بھی درست ہوجاتے ہیں، ورنہ باطنی اعمال کی خرابیوں اور خامیوں کے ساتھ ظاہری اعمال بھی ہمیشہ ناقص رہتے ہیں، لہٰذا ہر سالک بلکہ ہر مسلمان کے لئے اخلاقِ باطنی کی اصلاح اور تہذیب نہایت ضروری ہے، اسی لئے طریقت اور سلوک میں سارے مجاہدے اور ریاضتیں کرائی جاتی ہیں کہ اصلاحِ نفس کے بعد دین کے تمام اَحکامات پر عمل آسان ہوجائے۔ چنانچہ امراضِ نفسانی کے معالجے کے لئے کسی طبیبِ روحانی (یعنی شیخ و مرشد) سے رجوع کرنا فطرۃً ناگزیر ہے، اس علاج و معالجہ کا ضابطہ یہ ہے کہ سالک اپنی مختلف کیفیاتِ باطنہ کا اظہار اپنے مصلح سے کرتا ہے اور وہ اس کے حالات کے مطابق کچھ اِصلاحی تدابیر اور احتیاط وغیرہ کراتا ہے، مگر شرط یہ ہے کہ اپنے مصلح کے ساتھ قوی عقیدت اور مناسبت ہو، اور بے چون و چرا اس کے مشورے پر عمل کیا جائے۔ بعض وقت شیخ اصلاحی تدابیر کے ساتھ ساتھ سالک کے لئے کچھ اَوراد و وظائف بھی تجویز کرتا ہے، جن کی خاصیت یہ ہوتی ہے کہ اُن معمولات پر ایک مدت تک عمل رکھنے سے قلب کی صلاحیت دُرست ہوجاتی ہے، مقاومتِ نفس آسان ہوجاتی ہے اور ذکر وتسبیحات کے ثمرات کچھ اس طرح مرتب ہوتے ہیں کہ قلب میں کیفیتِ تقویٰ راسخ ہونے لگتی ہے۔

ہر زمانے کے مشائخ نے طالبینِ طریقت کی تہذیبِ اخلاق واصلاحِ نفس کے لئے اُن کے حال ومزاج کے مطابق تدابیر مقرر فرمائی

ہیں، دَورِ حاضر میں ہماری زندگی بہت پیچیدہ ہوگئی ہے اور مصروفیاتِ زندگی بہت بڑھ گئی ہیں، چنانچہ فی زمانہ سالکین کے لئے آسان اور قوی الاثر تدابیر کی ضرورت ہے، جن کو معمولی توجہ اور اہتمام کے ساتھ اختیار کیا جاسکتا ہے۔

چنانچہ میں اپنے اَحباب کے مشاغلِ زندگی کا اندازہ کرتے ہوئے اپنے بزرگوں، خصوصاً اپنے شیخ و مرشد رحمۃ اللہ علیہ سے حاصل کردہ بہت مختصر، جامع اور نافع دستورالعمل تجویز کررہا ہوں جو انشاء اللہ تعالیٰ حصولِ مقصد کے لئے نہایت کافی وشافی ثابت ہوگا۔

وقت بڑا گراں قدر اور مغتنم سرمایۂ زندگی ہے، ہر لحظہ عمر گھٹ رہی ہے، لہٰذا آخرت کی تیاری کے لئے مزید انتظار کا موقع نہیں، میری درخواست یہ ہے کہ آج ہی سے کام شروع کردیجئے اور تربیتِ باطن کے لئے جو نصاب آگے بتارہا ہوں اُس پر بلاتاخیر عمل شروع کردیجئے، طویل مجاہدات و ریاضات کے بدلے یہ ایک مختصر مگر نہایت مجرب نصاب ہے، جس کی پابندی معمولی عزم و ہمت کے ساتھ ہوسکتی ہے، واللہ الموفق!

معمولاتِ یومیہ

۱:۔ سب سے پہلے تو میری گزارش یہ ہے کہ آپ اپنے شب و روز کی ضروری مصروفیات کے پیشِ نظر ایک مستحکم نظام الاوقات بنائیے، کیونکہ نظام الاوقات کے مطابق کام کرنے میں بڑی برکت ہوتی ہے، تھوڑے وقت میں زیادہ کام ہوجاتا ہے اور اس کی برکت سے مشکل کام بھی آسان ہوجاتے ہیں۔

۲:۔ احکاماتِ شرعیہ یعنی اوامر و نواہی پر عمل کرنا تو ہر حال میں فرض و واجب ہے، اس کے علاوہ:۔

۔۔حتی الامکان نمازِ باجماعت کا اہتمام کیجئے، شرعی عذر کے بغیر مسجد کی جماعت ترک کرنے سے احتراز کیجئے، اور آدابِ مسجد کا خیال رکھئے۔

۳:۔ روزانہ فجر کی نماز کے بعد ورنہ اپنی سہولت کے مطابق کوئی اور وقت مقرر کرکے مندرجہ ذیل کاموں کو معمول بنالیجئے اور ان پر پابندی سے عمل کیجئے:۔

الف:- تلاوتِ قرآن کریم روزانہ ایک پارہ۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو نصف پارہ اور اگر وہ بھی مشکل ہو تو ایک ربع، اس سے کم نہیں، اور حتی المقدور تجوید سے تلاوت کا اہتمام کریں۔ اگر کسی روز اتفاق سے یا عذر کی بناء پر تلاوتِ قرآن کی فرصت نہ ملے تو دو سو مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھ کر اس کی تلافی کرلیا کریں۔

ب:- تلاوت کے بعد روزانہ مناجاتِ مقبول ایک منزل، ورنہ نصف منزل، دعاؤں کے ترجمہ پر بھی نظر رکھیں۔

ج:- "سُبْحَانَ اللہِ وَبِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللہِ الْعَظِیْمِ" ایک تسبیح۔

د:- "سُبْحَانَ اللہِ وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ وَلَآ اِلٰہَ اِلَّا اللہُ وَاللہُ اَکْبَرُ" ایک تسبیح۔

ہ:- استغفار (اَسْتَغْفِرُ اللہَ رَبِّیْ مِنْ کُلِّ ذَنْبٍ وَّاَتُوْبُ اِلَیْہِ) ایک تسبیح۔

و:- درود شریف "اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدِ نِالنَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ" ایک تسبیح۔

ز:- "لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللہِ" ایک تسبیح۔

ح:- "لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللہُ" دو ہزار مرتبہ ورنہ کم از کم پانچ سو مرتبہ۔

ط:- ہر نماز کے بعد سورۂ فاتحہ، آیۃ الکرسی اور چاروں قل ایک ایک مرتبہ اور تسبیح فاطمی یعنی سبحان اللہ ۳۳ بار، الحمد للہ ۳۳ بار، اللہ اکبر ۳۴ بار۔

ی:- بعد نمازِ عشاء (۱) "سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ" ایک تسبیح۔ (۲) "سُبْحَانَ اللّٰہِ وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ وَلَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَاللّٰہُ اَکْبَرُ" ایک تسبیح۔ (۳) استغفار، ایک تسبیح۔ (۴) درود شریف، ایک تسبیح۔ سوتے وقت آیۃ الکرسی، سورۂ بقرہ کی آخری آیات "اٰمَنَ الرَّسُوْلُ" سے آخر تک، سورۂ آلِ عمران کی آخری آیات "اِنَّ فِیْ خَلْقِ السَّمٰوٰتِ" سے "لَا تُخْلِفُ الْمِیْعَادَ" تک، سورۂ ملک (تَبَارَکَ الَّذِیْ) ایک مرتبہ، سورۂ اخلاص سو مرتبہ (ورنہ ۳۳ بار، یا کم از کم ۱۱ بار) اور معوذتین (قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ اور قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ) تین تین مرتبہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں اور مکان کا حصار کرلیں۔

ان اعمال کے علاوہ چلتے پھرتے جب موقع مل جائے تو "لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ" اور کبھی کبھی اس کے ساتھ "مُحَمَّدٌ رَّسُوْلُ اللّٰہِ" (صلی اللہ علیہ وسلم) پڑھتے رہیے، نیز درود شریف کا جتنا ممکن ہو، کثرت سے ورد رکھیے، خواہ یہ ذکر محض زبانی ہو، لیکن انشاء اللہ تعالیٰ اس کی عادت ڈالنے سے بالآخر یہ بات پیدا ہوجائے گی کہ زبان اور اعضاء خواہ کسی شغل میں ہوں، دل میں ذکراللہ رچ بس جائے گا۔

۵:- شب و روز کے مختلف اوقات میں جو اَدعیہ ماثورہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم سے ثابت ہیں، مثلاً: کھانے کی دعا، مسجد میں جانے اور آنے کی دعا، سوتے وقت کی دعا، جاگنے کے وقت کی دعا وغیرہ ان کو یاد

کر کے ان کے خاص مواقع پر پڑھنے کی عادت ڈالیں، بعض دعائیں کتاب کے آخر میں درج ہیں۔

۶:- کبھی کبھی اللہ والوں کی صحبت میں جا کر بیٹھا کریں اور اپنا عام اُٹھنا بیٹھنا بھی حتی الامکان متبعِ سنت نیک لوگوں کے ساتھ رکھیں، اُن سے نصیحت حاصل کریں اور دعا کرائیں۔

۷:- حکیم الامت حضرت مولانا اشرف علی تھانوی قدس سرہٗ کے مواعظ و ملفوظات اور حضرتؒ کی کتاب "تربیت السالک" کو مستقل مطالعے میں رکھیں اور ان سب کا ضروری خلاصہ احقر کی مرتب کردہ دو کتابوں "مآثر حکیم الامتؒ" اور "بصائر حکیم الامتؒ" میں بھی آ گیا ہے، ان کو بھی مطالعے میں رکھیں، اور روزانہ یہ مطالعہ ضرور کرلیا کریں، خواہ روزانہ ایک ہی صفحہ کیوں نہ ہو، اس سے علم میں وسعت و تازگی اور عمل کا جذبہ اور تقاضا پیدا ہوتا ہے۔

یہ چند معمولات تو اپنے اُوپر لازم کرلیجئے، یعنی ان کو اپنے شب و روز کی مصروفیات میں سرفہرست رکھ کر ہر حال میں ان کی پورے اہتمام کے ساتھ پابندی کیجئے اور ان کو دوسرے اُمور پر مقدم رکھئے کیونکہ اس سے مختصر معمولات مناسب نہیں، یہ سب اعمال مسنون اور مستند ہیں۔

اس کے بعد کچھ اور وظائف بتاتا ہوں، ان کو اپنے اُوپر لازم تو نہ کیجئے لیکن یہ نیت رکھئے کہ حتی الوسع ان کی پابندی کریں گے، ایسا نہ کیجئے کہ

شروع میں جوش وخروش کا مظاہرہ کرتے ہوئے ان سب معمولات کو بھی لازم کرلیں اور بعد میں جوش ٹھنڈا پڑنے پر چھوڑ دیں، کیونکہ مستحبات کو معمول بنالینے کے بعد انہیں ترک کرنا حدیثِ نبویؐ کی رُو سے سخت مضر ہوتا ہے، اس میں اندیشہ یہ ہوتا ہے کہ آج نفس وشیطان نے ایک مستحب چیز چھڑوائی، کل خدا جانے اور کیا چھڑوائے؟ لیکن ایک سالک کے لئے مستحبات کا اہتمام اور فضائلِ اعمال کی قدرشناسی انتہائی ضروری ہے، لہٰذا مستحبات کا اہتمام اس طرح رکھئے کہ بعض مستحبات کو دائمی معمول بنائیں، بعض کا حتی المقدور التزام کریں اور جن کا التزام نہ ہوسکے تو جب بھی موقع ملے انہیں ادا کرلینے کو غنیمتِ کبریٰ سمجھیں کیونکہ ان میں بڑی خیر وبرکت ہے۔

چند خاص اور اہم معمولات حسبِ ذیل ہیں:-

۱:- نمازِ تہجد (۱۲ رکعات یا کم از کم ۴ رکعات) بہتر یہ ہے کہ آخرِ شب میں ہو، اور جب تک آخرِ شب میں بیدار ہونے کی عادت پڑے، عشاء کے فرض ووتر کے درمیان چار رکعات تہجد (صلوٰۃ اللیل) کی نیت سے پڑھ لیں، اور عزم وحوصلہ یہی رکھیں کہ آخرِ شب میں پڑھنے کی کوشش کرنی ہے۔

۲:- دوازدہ تسبیح، یعنی "لَآ اِلٰـــہَ اِلَّا اللّٰہُ" دوسو مرتبہ، "اِلَّا اللّٰہُ" چارسو مرتبہ، "اَللّٰہُ اَللّٰہ" (اس طرح کہ پہلے لفظ اللہ میں پیش ہو اور دوسرے

میں جزم) چھ سو مرتبہ، اور فقط "اَللہ" سو مرتبہ۔ یہ کل تیرہ تسبیحات ہیں، لیکن دوازدہ تسبیح (یعنی بارہ تسبیحات) کے نام سے معروف ہیں، ان کا اصل وقت تو نمازِ تہجد کے بعد ہی ہے، اگر اس وقت مشکل ہو تو فجر کے بعد۔

۳:- نمازِ اشراق، نمازِ چاشت اور نمازِ اوّابین، چار رکعات نفل قبل نمازِ عصر و عشاء۔

۴:- سورۂ یٰسین شریف و سورۂ مزمّل اپنی سہولت کے مطابق دن میں کسی وقت۔

۵:- جمعہ کے دن سورۂ کہف کی تلاوت۔

۶:- ہفتہ میں ایک دن صلاۃ التسبیح۔

۷:- فجر کی نماز میں سنتوں اور فرض کے درمیان اکتالیس مرتبہ سورۂ فاتحہ جس کے اوّل و آخر گیارہ مرتبہ درود شریف، یہ نسخۂ کیمیا ہے جس کی پابندی سے بے شمار عقدے حل ہوتے ہیں، یہ اکثر و بیشتر بزرگوں کے معمولات میں سے ہے، اگر سنتوں اور فرض کے درمیان ممکن نہ ہو تو نمازِ فجر کے بعد پڑھ لیں اور پڑھ کر سینہ پر دَم کر لیں۔

ضروری تنبیہ

جو اَوراد و وظائف اُوپر بیان کئے گئے ہیں ان کی پابندی کے ساتھ یہ بات خوب اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے کہ تمام اذکار و اَوراد و حصولِ مقصد

کے لئے محض معین و معاون ہیں، اصل مقصد طلب رضائے حق ہے جس کے لئے "تقویٰ" حاصل ہونا شرط ہے، اور تقویٰ حاصل ہوتا ہے اکتساب محاسن اور اجتناب رذائل سے، اسی کے لئے سب مجاہدے کئے جاتے ہیں، اور حصولِ رضائے حق کے لئے گناہوں سے بچنے کا اہتمام، حقوق واجبہ کی ادائیگی، معاملات میں صداقت و دیانت، معاشرت میں سادگی اور پاکیزگی اور مزاج میں نرمی و خوش اخلاقی ناگزیر ہے! ان چیزوں کے اہتمام کے بغیر سلوک کا مقصد ہی حاصل نہیں ہوتا بلکہ مقصودِ حقیقی سے محرومی ہی رہتی ہے۔

وظائف و اوراد ہی کو سب کچھ سمجھ کر فارغ نہ ہوجایئے بلکہ اپنی زندگی کا مسلسل جائزہ لیتے رہیے، اصلاح نفس کی فکر مرتے دَم تک نہ چھوڑیئے کہ: خبثِ نفس نہ گردد بسالہا معلوم! آنکھ، کان، زبان کی سختی کے ساتھ احتیاط رکھئے، یہی تین اعضاء سرچشمہ ہیں تمام عبادات کا، اور آلۂ کار ہیں تمام معاصی کے، یہی محرک ہیں تمام اعمال باطنی کے خواہ حسنات ہوں یا سیئات، اس لئے ان کی نگہداشت یعنی ان کے جائز یا ناجائز استعمال کا خیال نہایت اہم اور اشد ہے، جب غلطی ہوجائے فوراً توبہ کرلیجئے، بقول شاعر:

چشم بند و گوش بند و لب بہ بند
گر نہ بینی نورِ حق بر من بخند

اذکار و اوراد کے معمولات میں فرصت و ہمت اور صحت کے لحاظ

سے کمی بیشی کرسکتے ہیں، لیکن معاملات کی صفائی معاشرت کی پاکیزگی اور اخلاق کی درستی کا اہتمام ہر حالت میں ضروری ہے۔

اور ان سب کے معتبر اور مستند ہونے کا ذریعہ اتباعِ سنتِ نبی الرحمۃ صلی اللہ علیہ وسلم ہے، جس قدر اس کا اہتمام ہوگا، اتنا ہی قربِ خداوندی حاصل ہوگا، اور جتنی اس میں کمی ہوگی اتنی ہی محرومی ہوگی۔ لہٰذا اپنی زندگی کو اہتماماً اتباعِ سنت میں ڈھالنا ضروری ہے، خواہ سنتیں تشریعی ہوں یا عادی (یعنی تمام عبادات اور طاعات و معاملات میں یا روزمرہ کی زندگی، رہنے سہنے، کھانے پینے، لباس پوشاک اور وضع قطع میں) ان سب کا اہتمام کیجئے (ان سب کی تفصیل کتاب "اسوۂ رسولِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم" میں موجود ہے)، سنت وہ چیز ہے جس میں نفس اور شیطان کا کوئی دخل نہیں، اگر صورۃً بھی آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کی پیروی ہوجائے گی تو انشاء اللہ تعالیٰ وہ عمل عند اللہ مقبول بھی ہوگا اور محبوب بھی ہوگا۔

نیت:- ان تمام اوراد و وظائف میں یہی نیت ہونی چاہئے کہ ان سے اللہ تعالیٰ کی رضا و قربت حاصل ہو، اعمال ظاہری ہوں یا باطنی، ان کے لئے ایک مؤمن کی نیت ہی معیارِ معتبر ہے، جس قدر نیت صحیح و قوی ہوگی اسی کے مطابق اعمال کے ثمرات و برکات مرتب ہوں گے۔

چند مختصر بنیادی اور اہم اعمالِ باطنہ

اُوپر جتنے معمولات بیان کئے گئے وہ سب اعمالِ ظاہرہ ہیں، جو اصلاحِ باطن کے لئے بھی مفید و مؤثر ہونے میں خاص دخل رکھتے ہیں۔ اب اعمالِ باطنہ کو لیجئے، یوں تو جن اعمالِ باطنہ کی تحصیل مطلوب ہے، وہ بہت سے ہیں اور انہیں کسی شیخ کامل کی نگرانی میں رہ کر باقاعدہ حاصل کرنے کی ضرورت ہے، لیکن میں ان میں سے چار ایسے اعمال بتاتا ہوں جو من جملۂ اُحکاماتِ الٰہیہ ہیں، یعنی فرض و واجب ہیں، اور جو سارے تصوف کی ایک حد تک اور اعمالِ ظاہرہ کی بلکہ پورے دین کی رُوح رواں اور بنیاد ہیں، عملاً نہایت آسان اور سریع التاثیر ہیں، یہ اللہ تعالیٰ کی رحمت ہے کہ ان اعمال کے لئے کوئی خاص وقت یا شرائط مقرر نہیں، ان پر ہر حالت میں چلتے پھرتے، اُٹھتے بیٹھتے عمل ہوسکتا ہے، عادت ڈالنا شرط ہے، انشاء اللہ تعالیٰ ان اعمال کی عادت اور دوام حاصل ہوجانے سے بہت سے رذائل خودبخود مضمحل اور مغلوب ہوجائیں گے اور بہت سے حسنات میں اضافہ وقوت پیدا ہوجائے گی، یہ چار اعمال مندرجہ ذیل ہیں:-

۱:- شکر، ۲:- صبر، ۳:- استغفار، ۴:- استعاذہ۔

۱:- شکر

سب سے پہلے تو اس کا التزام کیجئے کہ صبح جاگنے پر اور رات میں سونے سے قبل اپنی ذات و ماحول پر سرسری نظر ڈال کر اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ دین و دنیا کی نعمتوں کا استحضار کر کے اجمالی شکر ادا کر لیا کریں، خصوصاً ایمان حاصل اور عافیت حاصل ہونے پر دل سے شکر ادا کریں، اور ان نعمتوں کے صحیح استعمال کا عزم رکھیں۔

اس کے علاوہ جس نعمت کا بھی استحضار ہو جائے، دل میں چپکے سے شکر ادا کر لیجئے: "اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ، اَللّٰھُمَّ لَکَ الْحَمْدُ وَلَکَ الشُّکْرُ."

مثلاً: جو بات بھی اپنے دلخواہ ہو جائے یا کوئی دعا قبول ہو جائے، جس بات سے بھی دل کو لذت و مسرت حاصل ہو، جو بات بھی پسند آ جائے اور خوشی ہو، یا جس کارِ خیر کی بھی توفیق ہو جائے اس پر دل ہی دل میں شکر ادا کر لیں۔ حد یہ ہے کہ اگر خدانخواستہ کوئی تکلیف یا پریشانی بھی لاحق ہو جائے تو اس کے تدارک سے پہلے اس پر نظر کر لیں کہ اللہ تعالیٰ نے بغیر کسی استحقاق کے گرد و پیش میں کتنی نعمتیں عطا کر رکھی ہیں جو تقویتِ قلب کا باعث ہیں، اگر یہ نہ ہوتیں تو اس پریشانی اور تکلیف کی حالت کیا ہوتی؟ انشاء اللہ تعالیٰ اس مراقبہ سے عقلاً سکون حاصل ہو جائے گا، گو طبعاً پریشانی یا

تکلیف کا اثر باقی رہے، بلا مبالغہ اللہ تعالیٰ کی بے شمار نعمتیں ہمہ وقت ہم کو حاصل ہیں، اگر ان سب پر ممکن نہیں تو کم از کم کچھ پر تو شکر ادا ہو جائے گا۔ اس طرح مشق کرنے سے انسان ''شکر'' کا ایسا عادی ہو جاتا ہے کہ ہر اچھی چیز پر دل ہی دل میں شکر ادا کرتا رہتا ہے، کسی دوسرے کو پتہ بھی نہیں چلتا اور ایک عظیم الشان عبادت انجام پاتی رہتی ہے، اس سے درجات میں جو ترقی ہوتی ہے اُس کا آپ اندازہ بھی نہیں کر سکتے! غرض انسان کو ایسا ہونا چاہئے کہ وہ جس حال میں ہو شکر ادا کرتا رہے، شروع میں شاید یہ بات مشکل معلوم ہو لیکن مشق کرنے اور اکثر حالات میں اس کا خیال رکھنے سے اس کی عادت پڑ جاتی ہے۔

یہ وہ عمل ہے کہ دین کے ہر شعبہ میں منجانب اللہ اس کا مطالبہ ہے اور ازدیادِ برکات کا وعدہ ہے جس کی کوئی انتہا نہیں۔ اس عمل سے اللہ تعالیٰ کی محبت پیدا ہوتی ہے اور تعلق مع اللہ قوی ہوتا ہے، اپنی حالت میں قناعت کی لذت محسوس ہوتی ہے اور زندگی پُر عافیت ہو جاتی ہے۔ یہ بھی اس عمل کی برکت ہے کہ شکر گزار آدمی سے گناہ بہت کم صادر ہوتے ہیں اور تکبر و حسد، حرص و ہوس اور اسراف و بخل وغیرہ کے مہلک امراض سے نجات رہتی ہے۔

۴:۔ صبر

یہ عملِ باطنی بہت اہم اور اشد ہے اور عالمِ تعلقات میں بہت مجاہدہ طلب ہے، اس میں قوتِ ایمانیہ کی منجانب اللہ آزمائش ہے، زندگی میں

روزانہ دن رات نہ جانے کتنی باتیں ایسی ہوتی رہتی ہیں جو ہمیں ناگوار اور نفس پر شاق گزرتی ہیں، کبھی اپنی ذاتی یا کسی عزیز یا دوست کی بیماری و پریشانی یا موت کا صدمہ لاحق ہوتا ہے، یا کسی مالی یا منصبی نقصان سے رنج ہوتا ہے، یا کبھی خود اپنے نفس کے وساوس پریشان کرتے ہیں، غرض ہر ایسی بات جو قلبی سکون و عافیت کو درہم برہم کردینے والی ہوتی ہے، صبر آزما ہوتی ہے، لیکن چونکہ غیر اختیاری ہوتی ہے اس لئے اس کے منجانب اللہ ہونے کا عقیدہ رکھنا واجب ہے، کیونکہ اس میں بہت سی حکمتیں اور رحمتیں شامل ہوتی ہیں، ایسے مواقع پر اللہ تعالیٰ ہی نے خود اپنے فضل و کرم سے طمانیتِ قلب کے لئے بڑا قوی التاثیر علاج تجویز فرمایا ہے کہ: "اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّآ اِلَیْہِ رَاجِعُوْنَ" پڑھا جائے۔

درد از یارست و درماں نیز ہم
دل فدائے او شد و جاں نیز ہم
نیم جاں بستاند و صد جاں دہد
آنچہ در وہمت نیاید آں دہد

اس سے عقلاً سکون اور طبعاً برداشت کی قوت پیدا ہوتی ہے، غرض کوئی بڑا صدمہ ہو یا معمولی ناگواری، ایسے موقعوں پر کثرت سے "اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّآ اِلَیْہِ رَاجِعُوْنَ" پڑھا جائے۔ روایات سے یہاں تک ثابت ہے کہ اگر کوئی پچھلا واقعہ یاد آجائے تو اُس وقت بھی ان کلمات کے پڑھنے سے

اسی قدر ثواب ملتا ہے جتنا کہ واقعہ کے وقت ملتا ہے۔

احادیث میں ہے کہ حضورِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ادنیٰ ناگواری کو بھی مصیبت کے درجہ میں شمار فرمایا ہے، یہاں تک کہ وقتی طور پر چراغ گُل ہونے پر بھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے "اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّآ اِلَیْہِ رَاجِعُوْنَ" پڑھا ہے، کیونکہ اس پر کلام اللہ کا وعدہ صادق آتا ہے: "اُولٰٓـئِکَ عَلَیْھِمْ صَلَوٰاتٌ مِّنْ رَّبِّھِمْ وَرَحْمَۃٌ، وَاُولٰٓـئِکَ ھُمُ الْمُھْتَدُوْنَ." (یہی وہ لوگ ہیں جن پر ان کے پروردگار کی طرف سے سلامتیاں اور رحمتیں نازل ہوتی ہیں، اور یہی لوگ سیدھی راہ پر ہیں)۔

یہ وہ عمل ہے جس پر اللہ تعالیٰ نے خود اپنی معیت کا وعدہ فرمایا ہے کہ ہم صبر کرنے والوں کے ساتھ ہیں، اور صبر کرنے والوں پر اپنی صلوات اور رحمتِ خاصہ کے نازل فرمانے اور ان کے ہدایت یافتہ ہونے کی بشارت عطا فرمائی ہے۔ اس عمل سے زندگی میں استقامت و ضبط و تحمّل کا وقار پیدا ہوتا ہے، حوادثات کا مقابلہ کرنے کی قابلیت پیدا ہوتی ہے، اور رضا بالقضا کی توفیق ہوجاتا، عبدیت و صبر کا بہت اعلیٰ مقام ہے! صبر کرنے والوں میں کبھی کسی سے اپنے نفس کے لئے غصہ اور انتقام کے جذبات پیدا نہیں ہوتے۔

۳:- اِستغفار

تیسرا عمل استغفار ہے، یہ بھی ایک اہم عملِ باطن ہے، جس کے

لئے کوئی وقت مقرر نہیں اور ہر وقت اس کی ضرورت ہے۔ انسان کے دل میں نہ جانے کتنے معصیت کے تقاضے اور فاسد خیالات پیدا ہوتے رہتے ہیں، اور نہ جانے ان کی کتنی جھلکیں آتی رہتی ہیں، اور جانے کتنے گناہ عمداً اور سہواً صادر ہوتے رہتے ہیں، بعض گناہ ایسے ہوتے ہیں جن کا ہمیں احساس تک نہیں ہوتا یا جن کو ہم گناہ ہی نہیں سمجھتے، ایسی تمام حالتوں میں جس وقت بھی متنبہ ہوجائے تو فوراً دل ہی دل میں نہایت ندامت اور شرمندگی کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع ہوجائے اور کہے: "اَسْتَغْفِرُ اللہ" یا اللہ میں بہت نادم ہوں، مجھے معاف فرمادیجئے اور آئندہ اس سے محفوظ رکھیے۔ اَللّٰھُمَّ اغْفِرْ لِیْ، رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَاَنْتَ خَیْرُ الرّٰحِمِیْنَ۔

یہ وہ عمل ہے کہ بندہ مورد بنتا ہے اللہ تعالیٰ کی مغفرتِ کاملہ و رحمتِ واسعہ کا، اس سے ندامتِ قلبی کے ساتھ احساسِ عبدیت پیدا ہوتا ہے، ایمان کی حفاظت ہوتی ہے اور دولتِ تقویٰ نصیب ہوتی ہے، ایسے شخص سے عمداً گناہ سرزد نہیں ہوتے اور مخلوقِ خدا کو اذیت نہیں پہنچتی۔ اللہ جل شانہ نے محض اپنے فضل و کرم سے اپنے خطاکار و عاجز بندوں کو فلاحِ دنیا و نجاتِ آخرت حاصل کرنے کے لئے توبہ و استغفار کا وسیلہ عطا فرما کر بہت عظیم احسان فرمایا ہے، فَلِلّٰہِ الْحَمْدُ وَالشُّکْرُ!

مشائخ طریق نے فرمایا ہے کہ اپنی گزشتہ عمر کے تمام گناہ، صغیرہ

ہوں خواہ کبیرہ، جس قدر بھی یاد آئیں اُن کو مستحضر کر کے اللہ تعالیٰ سے دو چار مرتبہ خوب جی بھر کے نہایت ندامت وتضرع کے ساتھ توبہ و استغفار کر لے، بس اسی قدر کافی ہے، انشاء اللہ تعالیٰ سب گناہ معاف ہو جائیں گے، آئندہ پھر ہرگز اس کا شغل نہ رکھے کہ بار بار اُن گناہوں کو یاد کر کے پریشان ہو بلکہ جب خود سے کوئی گناہ یاد آجائے تو دل ہی دل میں ایک بار استغفار کر لے، مگر حقوق العباد کو ہر حال میں جس صورت سے بھی ہو سکے حتی الامکان ادا کرنا یا معاف کرانا فرض وواجب ہے۔

۴:- استعاذہ

چوتھا عمل استعاذہ ہے، یعنی اللہ تعالیٰ سے پناہ مانگنا، یہ حادثات اور سانحات کی زندگی ہے اور ہر وقت نفس و شیطان سے سابقہ ہے، اس لئے ہمیشہ ان سب سے پناہ مانگتے رہنا چاہئے۔ معاملات اور تعلقات زندگی میں اکثر و بیشتر ایسے حالات بھی ہوتے ہیں جن کے متعلق مستقبل میں کچھ خدشات ہوں اور ان کے تدارک کے لئے کوئی تدبیر نہ سمجھ میں آئے اور نہ اپنے اختیار میں ہو تو ایسے وقت میں فطرۃً اپنے پروردگار سے پناہ مانگنے میں دل کو بڑی تقویت نصیب ہوتی ہے، "لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰہِ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنَ اللّٰہِ اِلَّآ اِلَیْہِ" (اللہ تعالیٰ کی مدد کے بغیر نہ کسی برائی سے بچنا ممکن ہے، نہ کسی بھلائی کے حاصل کرنے کی طاقت، اللہ کے عذاب سے

کوئی نجات اور پناہ کی جگہ بجز اللہ تعالیٰ کے نہیں)۔ مثلاً: دین و دنیا کے کسی معاملہ میں کسی شدید مضرت کا خدشہ ہو یا مالی نقصان کا یا کسی بیماری و پریشانی کے واقع ہونے کا یا ذریعہ معاش میں خسارہ کا، یا کسی مقصود میں ناکامی کا اندیشہ ہو، یا کسی مخالف و حاسد کی ایذا رسانی سے جانی و مالی خطرہ لاحق ہو یا نفس و شیطان کی شرارت سے کسی ظاہری یا باطنی گناہ میں آلودہ ہوجانے یا امورِ آخرت میں مؤاخذہ کا اندیشہ ہو یا کوئی ناپاک خیال دل میں آجائے تو ایسی حالت میں فوراً دل ہی دل میں اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع ہوجائے اور پناہ مانگے، چند بار استغفار کرلے اور درود شریف پڑھ لے اور ان میں سے کسی کلمہ کا بھی ورد کرے:۔

۱:۔ "اَللّٰھُمَّ اعْصِمْنِیْ مِنَ الشَّیْطَانِ."

"یا اللہ محفوظ رکھ مجھے شیطان سے۔"

۲:۔ "اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ مِنْ فَضْلِکَ۔"

"یا اللہ! میں مانگتا ہوں آپ سے آپ کا فضل۔"

۳:۔ "اَللّٰھُمَّ عَافِنَا وَاعْفُ عَنَّا."

"یا اللہ! ہم کو عافیت عطا فرما اور ہم کو معاف فرما۔"

۴:۔ "یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ بِرَحْمَتِکَ اَسْتَغِیْثُ."

"اے حی! اے قیوم! تیری رحمت کی طرف فریاد

لاتا ہوں۔"

بہتر یہ ہے کہ صبح کے معمولات کے بعد اس طرح دعا بھی کرلیا کریں:

"یا اللہ! اپنا فضل و کرم فرمایئے، اور مجھے اور میرے متعلقین کو ہر طرح کی ظاہری و باطنی پریشانیوں سے محفوظ رکھیے، ہر طرح کی فواحش و منکرات سے، نفس و شیطان کے مکائد سے، ارضی و سماوی آفات و سانحات سے، ہر طرح کے سنگین حالات اور بیماریوں سے، اور لوگوں کی ہر طرح کی ایذارسانی سے بچا کر اپنی حفاظت عطا فرمایئے، آمین!"

"اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُ بِكَ مِنْ شُرُوْرِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا. اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُ بِكَ مِنْ جَمِيْعِ الْفِتَنِ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ. أَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ كُلِّهَا مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ. وَأُفَوِّضُ أَمْرِيْ إِلَى اللّٰهِ، إِنَّ اللّٰهَ بَصِيْرٌ بِالْعِبَادِ."

ترجمہ:- "اے اللہ! میں پناہ چاہتا ہوں تجھ سے اپنے نفس کی برائی اور اپنے برے اعمال سے۔ اے اللہ! میں پناہ مانگتا ہوں تجھ سے تمام ظاہری اور باطنی فتنوں

سے۔ میں پناہ پکڑتا ہوں اللہ تعالیٰ کے تمام کامل کلمات
کے ساتھ تمام مخلوق کے شر سے، اور سپرد کرتا ہوں اپنا
معاملہ اللہ تعالیٰ کے، بے شک وہ بندوں کو خوب دیکھنے والا
ہے۔"

یہ وہ عمل ہے جس سے بندہ اللہ تعالیٰ کی عظمت اور شانِ ربوبیت و رحمانیت کا مشاہدہ کرتا ہے اور اس کے دل میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے حفاظت اور طمانیتِ قلب عطا ہوتی ہے، اور توکل وتفویض کی دولت نصیب ہوتی ہے، ایسے لوگوں میں کسی ایذا رسانی کا جذبہ پیدا نہیں ہوتا، اسی طرح اگر کبھی کوئی مشکل درپیش ہو اور اس کے حل کی کوئی صورت یا تدبیر سمجھ میں نہ آتی ہو تو ہمارے حضرت قدس سرہ فرماتے تھے کہ: اس کے متعلق سوچو مت، بس دل ہی دل میں دعا کرنے لگو، اور بار بار دل میں پڑھو "ایاک نعبد وایاک نستعین" انشاء اللہ تعالیٰ فکر سے نجات مل جائے گی اور سکون حاصل ہوگا، اور کام بھی آسانی سے ہوجائے گا۔

حقیقت یہ ہے کہ یہ چار ایسے اعمالِ جلیلہ ہیں کہ جب ان میں سے کسی کا بھی کسی وقت بھی کوئی محرک پیدا ہوتا ہے، آنِ واحد میں رجوع الی اللہ کی توفیق ہوجاتی ہے، اور یہ ایک لازوال نعمتِ الٰہیہ ہے۔

ان چاروں اعمال کے لئے اگر پہلے سے نیت کرلی جائے اور کبھی

تجدید بھی کرتے رہیں کہ ان اعمال کی حضورِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے تعلیم وتاکید فرمائی ہے اور خود بھی ہمیشہ عمل فرمایا ہے، تو اتباعِ سنت کی بدولت یہ عمل انشاء اللہ تعالیٰ مقبول بھی ہوگا اور محبوب بھی ہوگا، نُورٌ علیٰ نُور۔

ان چاروں اعمال کا ایک اجمالی مراقبہ معمولاتِ یومیہ میں اس طرح شامل کیا جا سکتا ہے:-

۱:- ماضی کے لئے: اپنے تمام ظاہری و باطنی گناہوں پر خوب جی بھر کے ندامتِ قلب کے ساتھ توبہ و استغفار اور فوت شدہ فرائض و واجبات کی تلافی کی فکر و اہتمام اور اللہ تعالیٰ سے مغفرت و قبولیت کے لئے دعا۔

۲:- حال کے لئے: (۱) موجودہ نعمتوں پر خواہ ظاہری ہوں یا باطنی، دل کی گہرائیوں سے ادائے شکر اور ان کے صحیح استعمال کا عزم اور عافیتِ کاملہ کے لئے دعا کرنا۔ (۲) غیر اختیاری تکالیف و ناگواریوں پر منجانب اللہ عینِ رحمت سمجھ کر صبر کرنا اور رضا بالقضاء و عطائے صبرِ جمیل اور سکونِ قلب کے لئے دعا کرنا۔

۳:- مستقبل کے لئے: حالاتِ زندگی کے بدل جانے کے خوف سے اور سانحات و حادثات سے، دین و دنیا کے خسارہ سے، نفس و شیطان کے شر سے، عیش و عشرت کی غفلت کے خطرہ اور اندیشہ سے اِستعاذہ اور دین و دنیا کی فلاح اور خاتمہ بالخیر کے لئے دعا کرنا۔ انشاء اللہ تعالیٰ یہی مختصر اعمال

حصولِ مقاصد کے لئے بالکل کافی وشافی ہیں، ان سب پر عمل کرنے کا قرآن وحدیث میں حکم ہے اور ان کے فضائل مذکور ہیں۔

علاوہ ازیں اور بھی چند اہم امورِ باطنی ایسے ہیں جو اکثر سالکینِ طریق کو پیش آتے رہتے ہیں، ان کے متعلق بھی کچھ اجمالی وضاحت کی ضرورت ہے۔

خصوصاً ذکر وشغل کرنے والوں اور ویسے بھی عام دیندار مسلمانوں کے قلب پر اکثر وبیشتر غیراختیاری طور پر قبض وبسط کی حالتیں طاری ہوتی رہتی ہیں، حالانکہ یہ عارضی ہوتی ہیں، لیکن تربیتِ باطن وتہذیب اخلاق میں ان کا بڑا دخل ہے، ان کی وجہ سے روحانی وایمانی صلاحیتیں ترقی پذیر ہوتی ہیں اور تعلق مع اللہ قوی ہوتا ہے۔

۱:- قبض کی حالت میں قلب پر شدید گھٹن اور پستی کا غلبہ ہوتا ہے، اپنے سب اعمال بلکہ تعلقات ومعاملاتِ زندگی ہیچ در ہیچ معلوم ہوتے ہیں، بے کیفی و مایوسی کی شدت میں زندگی بارگراں محسوس ہوتی ہے، بعض وقت ایمان اور نجاتِ آخرت کے معاملے میں تذبذب پیدا ہوجاتا ہے، بایں ہمہ فرائض و واجبات بہرحال ادا ہوتے رہتے ہیں، ایسی حالت میں کثرت سے استغفار و استعاذہ اور درود شریف کا ورد رکھنا چاہئے اور اللہ تعالیٰ سے عافیت طلب کرنا چاہئے، یہ حالتِ قبض محض عارضی ہوتی ہے مگر اس میں بہت سے منافعِ باطنی ہوتے ہیں، اپنے عجز وانکسار، بے بسی اور عبدیت و

فنائیت کا احساس ہوتا ہے، یہ سالک کے لئے مقامِ صبر ہے، اس پر معیتِ الٰہیہ کی دولت نصیب ہوتی ہے اور اپنے علم و عمل کے موہومہ کمالات پر ناز و عجب کی جڑ کٹتی ہے۔

۲:- اس کے برعکس ذاکر و شاغل کے قلب پر کبھی انبساط و فرحت اور شرحِ صدر کا حال طاری ہوتا ہے، ایسی حالت میں عبادات و طاعات میں بہت ذوق و شوق اور شغف ہوتا ہے اور اپنے تمام گردوپیش میں انعامات و احسانات الٰہیہ کا مشاہدہ ہوتا ہے، طبیعت میں کیف و سرور ہوتا ہے اور مختلف انوار و تجلیاتِ روحانی سے دل معمور رہتا ہے، گو یہ حالت بھی عارضی ہوتی ہے، مگر سالک اس حالت میں مقامِ شکر پر فائز ہوتا ہے، اور محبتِ الٰہیہ سے سرشار رہتا ہے۔

مگر اس حقیقت کو پیشِ نظر رکھنا چاہئے کہ قبض و بسط کی حالتیں محض عارضی اور غیر اختیاری ہوتی ہیں، اس لئے عقلاً ان سے متاثر نہ ہونا چاہئے بلکہ ہر حال میں فرائض و واجبات کی ادائیگی میں مشغول رہنا چاہئے، کیونکہ یہی مقصودِ حیات ہے۔

حاصلِ کلام یہ ہے کہ طبیعت کے کیف یا بے کیفی (قبض و بسط) سے بے نیاز ہوکر بس اپنے کام میں لگا رہنا چاہئے، کیونکہ حالاتِ باطنی میں تو تغیرات پیدا ہی ہوتے رہتے ہیں، جس سے کوئی بشر خالی نہیں بلکہ حقیقت یہ ہے کہ یہی تغیرات تربیت و تہذیبِ اخلاق اور مراتبِ روحانی کا باعث

ہوتے ہیں، اس لئے جو بھی حالت ہو اس وقت اس کا حق ادا کرنا چاہئے، کبھی صبر سے اور کبھی شکر سے، لیکن اپنی طرف سے کسی حالت کے دفع یا حصول کے لئے کوئی تجویز نہ کرنا چاہئے، اپنا معاملہ اللہ تعالیٰ کے سپرد کردینا چاہئے، یہی طریقہ عافیت و سلامتی کا ہے۔ خوب سمجھ لینا چاہئے کہ اعمال و احوالِ محمودہ پر نہ تو عجب و ناز زیبا ہے اور نہ ہی اعمال و احوالِ ناقصہ پر مایوس ہونے کی ضرورت ہے، یہ دونوں تاثرات رہزنِ طریق ہیں، اصل معیارِ مقبولیت عنداللہ، احکامِ شرعیہ کی ادائیگی اور معاصی سے اجتناب ہے، جب کثرتِ ذکر و مداومتِ اعمالِ صالحہ سے احوال و اعمال میں رسوخ پیدا ہونے لگتا ہے تو حسبِ استعداد اور بقدرِ علم و فہم نسبت باطنی میسر ہوتی ہے، جس سے بالطبع طاعات و عبادات کی طرف رغبت و محبت اور کفر و معاصی سے نفرت پیدا ہوجاتی ہے، بعض وقت کچھ معارف و حقائقِ روحانی کا بھی انکشاف ہونے لگتا ہے، یہ سب منجانب اللہ بغیر کسی استحقاق کے احسانات و انعامات ہیں، جن پر دائماً شکر واجب ہے۔

اسی سلسلہ میں ایک اور خاص اور اہم بات سمجھ لینے کی یہ ہے کہ نماز و ذکر کی حالت میں اور یوں بھی دوسرے عام حالات میں اکثر و بیشتر دل و دماغ میں برے، پراگندہ اور لغو خیالات پیدا ہوتے ہیں اور بہت خطرناک و تشویشناک وساوس و خطرات کا ہجوم ہوتا ہے، بعض وقت کفر و الحاد تک کے خطرات اور دین و اسلام اور امورِ آخرت میں شبہات بدرجۂ انکار پیدا ہوتے

ہیں، کبھی نفسانی و شہوانی تقاضے متحرک ہوتے ہیں، کبھی اپنی حالت ناقصہ اور اُمورِ دنیاوی میں ناکامی سے حد درجہ مایوسی پیدا ہونے لگتی ہے، خوب سمجھ لینا چاہئے کہ یہ سب غیر اختیاری باتیں ہیں اور محض شیطانی تصرفات ہیں، جب تک ان کے مقتضا پر عمل نہ کیا جائے ہرگز قابلِ مؤاخذہ نہیں ہیں اور نہ ہی علامتِ مردودیت ہیں، نہ ایمان میں کمی ہوتی ہے، نہ تعلق مع اللہ میں ان سے کوئی فرق آتا ہے، بلکہ ان کے مکروہ اور ناگوار ہونے سے جو اذیت ہوتی ہے اس کو برداشت کرنے پر اجر ملتا ہے، ایسے مواقع پر خیالات کو دوسری طرف متوجہ کر دیا جائے اور کسی دینی کتاب کا مطالعہ کیا جائے یا اللہ والوں کی صحبت اختیار کی جائے، چند بار استغفار اور استعاذہ کر لیا جائے، انشاء اللہ تعالیٰ ان وساوس سے رفتہ رفتہ نجات مل جائے گی، اگر بالفرض ساری عمر بھی ان سے نجات نہ ملے تو دنیا و آخرت کا ہرگز کوئی نقصان نہیں کیونکہ غیر اختیاری ہونے کی وجہ سے قابلِ مؤاخذہ نہیں۔

مضامینِ مذکورہ بالا میں تصوف و سلوک کا تمام لب لباب عرض کر دیا ہے، ایقانِ ایمانی، تقوائے قلب اور معرفتِ نفس کی دولت حاصل کرنے کا یہی سرمایہ ہے۔ فی الحال ان سے زیادہ وظائف و اوراد کی ہوس نہ کیجئے، یہ وہ طریقے ہیں جن میں محرومی کا کوئی سوال نہیں، انشاء اللہ تعالیٰ سب کچھ ان ہی مختصر اعمال سے حاصل ہوگا، البتہ ان کے لئے خلوصِ نیت و دوامِ عمل شرط ہے، کیونکہ "الاستقامة فوق الكرامة" ہے، وَمَا تَوْفِيْقِيْ اِلَّا بِاللّٰهِ!

خلاصہ

تمام مجاہدات و ریاضات، اوراد و وظائف اور ذکر و اشغال کی ضرورت اور تہذیب اخلاق و تزکیۂ نفس کی غایت یہ ہے کہ احکاماتِ الٰہیہ (اوامر و نواہی) اور تعلیماتِ نبویہ (اتباعِ سنت) پر بلا تکلف عمل کرنے کی عادت ہوجائے، حقوق اللہ، حقوق النفس اور حقوق العباد کما حقہٗ آسانی کے ساتھ شرع کے مطابق ادا ہونے لگیں، اسی میں دنیا و آخرت کے لئے حیاتِ طیبہ ہے۔

حقوق العباد کا معاملہ بہت اہم ہے، حقوقِ والدین، حقوقِ زوجین، حقوق الاولاد، حقوق الاقرباء، اور حقوق المسلمین کے ادا کرنے کے لئے ہم شرعاً مکلف ہیں اس لئے محض اللہ تعالیٰ کی رضا حاصل کرنے کے لئے اہلِ تعلق سے بغیر کسی توقع کے نہایت فراخدلی اور ایثار کے ساتھ نیک برتاؤ و حسنِ سلوک کا معاملہ کرنا چاہئے اور حتی الامکان کوشش کرنا چاہئے کہ اپنی ذات سے کسی کو معمولی سی بھی ناگواری نہ ہو۔

کبھی بھول کر کسی سے نہ کرو سلوک ایسا
کہ جو تم سے کوئی کرتا، تمہیں ناگوار ہوتا!

اہلِ تعلقات کے ساتھ اگر کسی معاملہ میں کوئی غلطی ہوجائے تو معاف کردینا چاہئے، اور معافی مانگ لینا چاہئے، اللہ اور رسول کا یہی حکم ہے۔

اپنے متعلقین کو مطالباتِ دین کی تبلیغ ضرور کرتے رہنا چاہئے اور ان کی ہدایت کے لئے خدا سے دعا بھی کرنا چاہئے، یہ بھی اللہ تعالیٰ کا حکم ہے اور ہم پر واجب ہے۔

ضروری ہدایت

الحمدللہ! مذکورہ بالا دستورالعمل عام طالبانِ حق اور خصوصاً سلیم الطبع سالکین کے لئے انشاء اللہ تعالیٰ اکثر و بیشتر حالات میں بالکل کافی و شافی ہے، لیکن جیسا کہ میں نے ابتداء ہی میں بیان کیا ہے کہ انسان کی فطرت میں ایسے رذائل موجود ہوتے ہیں جو اس کے ظاہری اعمال پر اثر انداز رہتے ہیں اور اس کے معاملاتِ زندگی کو درہم برہم کئے رہتے ہیں، بعض رذائل بہت قوی ہوتے ہیں، جو بغیر مجاہدہ و ریاضت کے اصلاح پذیر نہیں ہوتے، مثلاً: تکبر، حسد، کینہ، حُبّ جاہ، حُبّ مال، غصہ، غیبت، بدنگاہی، شہوانی تقاضے وغیرہ، اس لئے ان کی تہذیب و ازالہ و امالہ کے لئے کسی معالجِ روحانی سے رجوع کرنا ناگزیر ہے، بغیر باقاعدہ تعلیم و تربیتِ باطن کے ان پر قابو پانا بہت دُشوار ہے، جیسا کہ مشہور ہے ۔

نفس را نتواں کشت الا ظلِّ پیر!

چنانچہ طریقت و سلوک میں ایک مرشدِ کامل کی رہنمائی لازمۂ طریق سمجھی جاتی ہے۔

اگر قحط الرجال کے زمانہ میں کوئی متبع شریعت وسنت شیخ نہ مل سکے تو پھر کتاب "تربیت السالک" و "بصائر حکیم الامت" کا بغور بار بار مطالعہ کیا جائے، "تربیت السالک" میں حضرت حکیم الامت مولانا اشرف علی تھانوی قدس سرہ العزیز نے ایسے امراض شدیدہ کے تفصیل کے ساتھ اپنے معالجات و مجربات تحریر فرمائے ہیں جن سے ہزاروں مریضوں کو شفاء باطنی حاصل ہوئی ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس پر عمل کرنے والا بھی محروم نہ رہے گا۔

اگر کسی کو یہ کتابیں بھی دستیاب نہ ہوں تو پھر وہ حسب ذیل تدابیر پر عمل کرے، انشاء اللہ تعالیٰ ضرور شفاء باطن نصیب ہوگی، یہ حضرت حکیم الامت قدس سرہٗ کا تجویز کردہ عمل ہے۔

فرمایا کہ: "اگر کسی شخص کو کسی بزرگ سے بھی مناسبت نہ ہو اور نہ کسی سے مناسبت ہونے کی توقع رہے تو ایسے شخص کے لئے بھی میں نے ایک راہ نکال دی ہے، کیونکہ یہ اللہ تعالیٰ کا راستہ ہے اس میں کوئی طالب حق محروم نہیں رہ سکتا۔ بس تم ضروری احکام کا علم حاصل کرتے رہو، مطالعہ سے خواہ اہل علم سے پوچھ پوچھ کر، اور سیدھا سادہ نماز روزہ ادا کرتے رہو، جو امراض نفس تم کو اپنے اندر محسوس ہوں ان کا علاج جہاں تک ہوسکے اپنی سمجھ کے مطابق بطور خود کرتے رہو، اور جو بڑے بڑے گناہ ہیں اُن سے بچتے رہو، بقیہ سے استغفار کرتے رہو، اور دعا بھی کرتے رہو کہ اے اللہ! ان کا بھی مجھے احساس ہونے لگے اور ان کے معالجات بھی میری سمجھ میں